

¿SIENTES QUE TE ESTAS COCINANDO?

¡Eso es lo que estás haciendo cuando **no te proteges del Sol!**

¿Por qué?

Porque la CAPA DE OZONO (el escudo protector de la Tierra contra los nocivos rayos UV del Sol) es más delgada hoy de lo que era hace 20 años.

¿Por qué es tan peligroso?

Porque los rayos UV en la actualidad son más intensos y pueden causar:

- Cáncer de piel (que puede causar la muerte)
- Arrugas prematuras
- Daño en los ojos
- Debilitamiento del sistema inmunológico (que te protege de las enfermedades)

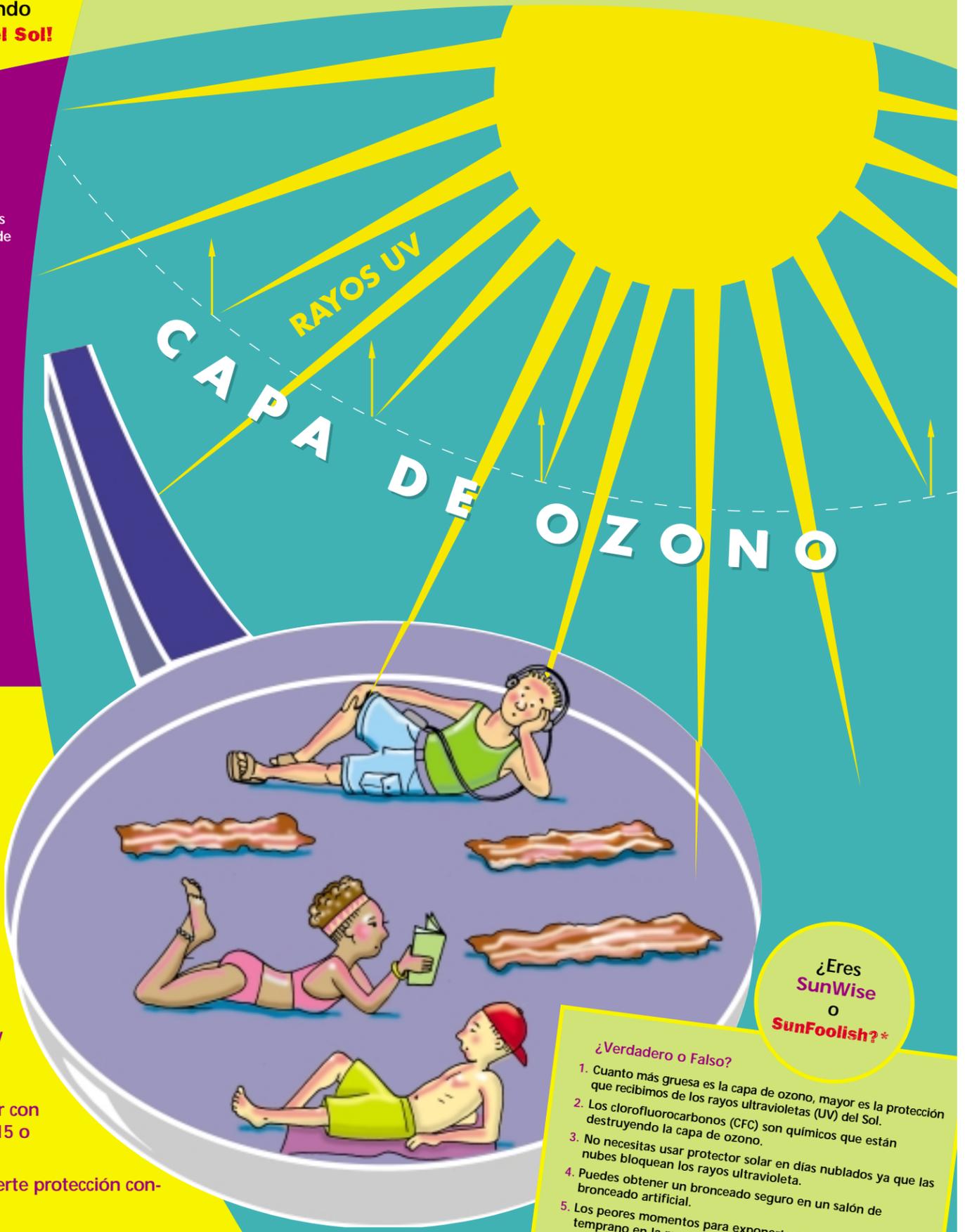
¿Crees que esto no te puede suceder?

ESTÁS EN UN ERROR.

No importa de qué color sea tu piel, todos necesitamos protección.

Esto es lo que puedes hacer:

- Cubrirte del Sol
- Buscar sombra
- Usar sombrero
- Tener en cuenta el índice de UV
- Limitar el tiempo de exposición al Sol de mediodía
- Evitar las lámparas solares y los salones de bronceado artificial
- Siempre usar protector solar con un factor de protección de 15 o más alto
- Usar anteojos de sol con fuerte protección contra rayos UV



¿Eres SunWise o SunFoolish?*

- ¿Verdadero o Falso?
1. Cuanto más gruesa es la capa de ozono, mayor es la protección que recibimos de los rayos ultravioletas (UV) del Sol.
 2. Los clorofluorocarbonos (CFC) son químicos que están destruyendo la capa de ozono.
 3. No necesitas usar protector solar en días nublados ya que las nubes bloquean los rayos ultravioleta.
 4. Puedes obtener un bronceado seguro en un salón de bronceado artificial.
 5. Los peores momentos para exponerte a los rayos UV son temprano en la mañana y al final de la tarde.

Respuestas: 1-V, 2-V, 3-F, 4-F, 5-F

*Cuando eres SunWise, estás actuando con prudencia y sabiduría frente al Sol; cuando eres SunFoolish, eres imprudente y no tienes conocimiento sobre los efectos nocivos del Sol.

No esperes hasta que sea demasiado tarde, actúa con sabiduría

AHORA, ¡sé SunWise!

www.epa.gov/sunwise

